

Vos questions / nos réponses

## Comment arrête les crises de panique ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 21/04/2017 22:06

Avant de commencer à consommer du cannabis je faisais beaucoup de crises d'angoisse je stressais énormément. Puis j'ai essayé de fumer avec un ami qui fume depuis longtemps. Au début ça marchait ça faisait effet je stressais moins j'étais en parfait accord avec mes émotions je gère très bien mes émotions mon stress tout ça. Au bout de quelques semaines mon stress est revenu plus intense que jamais j'ai été éloigné de ma famille de mes anciens amis j'ai beaucoup changé, énormément changé je ne me reconnais plus. Je suis devenu parano (plus que avant) je déteste absolument tout chez moi que ce soit ma voix mon visage ma façon de penser de parler d'agir je ne supporte plus j'aime pas me écouter penser. J'ai l'impression parfois de vouloir être dans cette bulle j'ai peur des choses auxquelles je pense et je me hais pour être aussi faible et fragile. Je ne peux pas parler de ça à ma famille parce qu'ils vont leur faire du mal à moi comme ça eux mes amis quant à eux je ne vois pas l'utilité de m'adresser à eux en plus j'y arrive pas. J'aurai peur d'eux des doutes sur la religion et tout j'ai déjà subi des coups sur.

---

**Mise en ligne le 25/04/2017**

Bonjour,

Vous nous contactez car vous semblez être dans une grande détresse.

Le cannabis vous a apaisé dans un premier temps, calmant vos angoisses et vous aidant à gérer vos émotions. Mais rapidement vous n'avez plus obtenu les effets recherchés. Vous vous êtes même sentie dans un état psychologique plus fragile qu'auparavant, allant jusqu'à penser vous faire du mal. Vous ne savez pas trop à qui en parler autour de vous.

Nous sommes attentifs à votre situation.

Vous êtes jeune et vous vous trouvez dans une période de votre vie où beaucoup de choses changent entre autres au niveau du corps, et de votre tête. Il paraît ainsi normal de se sentir perdu, angoissé.

Il nous semble nécessaire que vous soyez prise en charge par des professionnels de la santé qui pourront vous aider à comprendre et gérer vos crises d'angoisse.

Le cannabis, bien qu'apaisant sur le moment, ne vous aide pas à régler vos fragilités. Vous avez besoin d'un lieu où vous pourrez parler, être écoutée, accompagnée dans ce qui est difficile à vivre pour vous, en toute confiance. Vous ne devez pas rester seule avec cette souffrance.

Nous vous conseillons de contacter une consultation jeunes consommateurs (CJC), une maison des adolescents ou un point écoute jeune près de chez vous.

Vous trouverez leurs adresses sur notre site internet drogues info service via la rubrique « adresses utiles » en sélectionnant l'item « jeunes consommateurs » ou en nous joignant par téléphone.

Pour toutes autres questions, une orientation ou pour une écoute, n'hésitez pas à nous contacter soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h ou par Chat via notre site internet "drogues info service", tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

---

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)